



# Rheko

info 17 mei 2020

e-mail adres Rheko: [rheko@planet.nl](mailto:rheko@planet.nl)

website : <http://www.rheko.nl>

- Hierbij weer goed nieuws van Rheko, vanaf dinsdag 18 mei gaan alle teams weer trainen. **Elders op dit info een aangepast corona protocol en een veldindeling. Op Hemelvaartsdag, aanstaande donderdag 21 mei wordt er niet getraind.**

Als we ons allemaal samen aan de regels en afspraken houden gaat het helemaal goed komen. Daarnaast is er ook overzicht van de corona- coördinator op de dinsdag en donderdagavond.

- Vanaf dinsdag 18 mei zal ook Ieke Salden van Phys-ieke ons veld gaan gebruiken op de dinsdagmorgen. Ze geeft normaliter haar lessen bewegen voor ouderen binnen maar dat mag nog niet tot 1 september. Ook de ouderen willen weer graag in beweging komen met in achtneming van de diverse regels. Ieke veel succes.

- Onlangs werd het contract met Slaapspecialist Drempt verlengd.

## Slaapspecialist Drempt

Slaapspecialist Drempt is al jaren een trouwe sponsor van Rheko. Al zeker 15 jaar zijn ze bordsponsor en ondertussen ook alweer 7 jaar shirtsponsor. Thans worden de shirts gedragen door Rheko 2.

Begin mei is het contract als shirt- en bordsponsor met 3 jaar verlengd. Het bestuur van c.k.c. Rheko is hier heel blij mee, zeker in deze tijd.

Op de foto zet de dhr. P Sessink zijn handtekening onder het nieuwe contract.



- **Opstellingen seizoen 2020-2021**

Ondanks dit ook voor de jeugdcommissie een hele bizarre situatie is door Corona, hebben wij niet stil gezeten. We hebben in de periode veld-najaar en zaal zelf diverse trainingen en wedstrijden bekeken om een beeld te krijgen van alle kinderen. Deze beelden hebben we meegenomen om tot opstellingen te komen die in onze ogen het meest passend zijn. Rheko is een gemengde korfbalclub waarbij we de eerste teams graag prestatiegericht willen laten korfballen. Daarnaast hebben we gekeken naar de aantallen per team.

Indien er vragen of opmerkingen zijn over deze opstelling dan kunt u dit kenbaar maken via de mail. (ons mail adres is [jeugdcommissie@rheko.nl](mailto:jeugdcommissie@rheko.nl)). Iedereen krijgt dan een persoonlijke reactie. Indien gewenst zal er een gesprek plaats vinden tussen ouder/kind en JC.

Met vriendelijke groet, Jeugdcommissie Rheko

### Teamindelingen

	Dames	Heren
<b>A1</b>	Babette Peelen Kim van Duren Sanne Mekkinck Simone Kragt	Jesse Dorland Marijn vd Burgt Nick Goossens Stijn Langestraat Wesley Janssen
<b>B1</b> <i>Samenwerking met Sios</i>	Eline van Kracht Emma Roelofse Iris Fortuin Isa Bochoven Lindsey Bohmer	Boris Berndsens Roy vd Most Glenn de Haas Ruben de Boer Stein Stolper Nick Eenkhoorn
<b>B2</b>	Julie vd Burgt Lieve de Smit Linda Breedveld Mara Buno Heslinga Marit Mekkinck Yara Plus	Ivo Terlouw Luuk Roseboom Mees Mandemakers Sam van Brunshot Thijs Hermans
<b>C1</b>	Evi Dekker Jolein Bakker Elda Domi Defne Salman Fleur Hartgers Lana Derksen Noor Mennink Lynn Mandemakers Ember Lieuw a Pieuw	Tycho Deltre Jesse Hoekstra

	Dames	Heren
<b>D1</b>	Jet vd Borne Jara Erpeka Haily de Geest Isa van de Voort	Thijs Terlouw Guus Witteveen Pim Dekker Sasha de Wildt Bart Smeenge Bram Jurriëns Lucas Zeilmaker Leon Zeilmaker
<b>E1</b>	Lisa Riebroek Fayja van Dijk Sophie Nijenhuis Evelien Kemperman Jaylee de Haan	Jesper Ouwens Rudmer van der Weij
<b>E2</b>	Marit Erpeka Wies vd Borne Emma van der Kaa Maud Hartgers Yumi Lieuw a Pieuw	
<b>E3</b>	Isabeau Lammers Julia Zuur Thijmen Elbertsen Arendo Christ	
<b>F1</b>	Ayla te Wilt Julia Witteveen Esmee Arends Stelle Arends	

- **Van Only Korfbal, Manfred Hofstede**

We hebben groen licht en mogen het veld weer op. Weliswaar op gepaste afstand, maar super blij dat we weer een balletje met elkaar mogen gooien.

Mocht je nog nieuwe korfbalschoenen nodig hebben, dan hebben we een prachtige collectie voor jullie. Zie de flyer in de andere bijlage bij deze mail.

Bijvoorbeeld het nieuwe model van Mizuno, de Ambition AS. Deze is zowel in het hoog als in het laag verkrijgbaar. (<https://www.onlykorfbal.nl/winkel/...>)

Daarnaast zijn er vele modellen verder in prijs verlaagd.

Check daarvoor onze SALE pagina ([https://www.onlykorfbal.nl/product-categorie/sale/...](https://www.onlykorfbal.nl/product-categorie/sale/))

Allemaal weer veel plezier gewenst op het korfbalveld ! Manfred Hofstede

- Indeling Corona-coördinator

Datum	Tijden	Naam
Dinsdag 19 mei	17.30 t/m 20.00 uur	Anke
Donderdag 21 mei	Hemelvaart	
Dinsdag 26 mei	17.30 t/m 20.00 uur	Arjaan
Donderdag 28 mei	17.15 t/m 20.15 uur	Louis
Dinsdag 2 juni	17.30 t/m 20.00 uur	Peter
Donderdag 4 juni	17.15 t/m 20.15 uur	Marc
Dinsdag 9 juni	17.30 t/m 20.00 uur	Rogier
Donderdag 11 juni	17.15 t/m 20.15 uur	Anke
Dinsdag 16 juni	17.30 t/m 20.00 uur	Arjaan
Donderdag 18 juni	17.15 t/m 20.15 uur	Marc
Dinsdag 23 juni	17.30 t/m 20.00 uur	Peter
Donderdag 25 juni	17.15 t/m 20.15 uur	Rogier

- **CORONA PROTOCOL c.k.c. RHEKO**

Beste Rheko-leden, trainers en ouders,

17-5-2020

Vanaf 11 mei mogen ook korfballers van 19 jaar en ouder de trainingen weer hervatten. Dit betekent dat alle trainende leden weer mogen gaan korfballen. De overheid heeft aangegeven dat dit alleen nog in trainingsverband wordt toegelaten. Er zullen dus geen competitiewedstrijden worden gespeeld. De gewijzigde maatregelen, door het nieuwe beleid, zijn in **rood** weergegeven.

Om aan de richtlijnen van het RIVM te voldoen en de risico's voor spelers, trainers en ouders zo klein mogelijk te houden zijn er door gemeente, NOC\*NSF en KNKV protocollen opgesteld waaraan iedereen zich moet houden. In deze brief vindt u de algemene afspraken en de afspraken voor de teams DEF, ABC en de senioren teams.

#### *Algemene afspraken*

Om alle maatregelen goed te kunnen voorbereiden kiezen wij ervoor om **vanaf 19 mei** te starten met de trainingen voor de senioren. Tot die tijd traint de jeugd volgens het huidige schema (zie bijlage 1). Vanaf 19 mei kunnen de teams die 2 keer trinden er weer voor kiezen om 2 keer te trainen. Ook hebben de trainers hierdoor de tijd om een goed plan te maken voor het opstarten van de trainingen en het begeleiden van de kinderen onder deze Corona omstandigheden. Om het voor zowel de spelers als de trainers zo veilig mogelijk te houden hebben we een aantal hygiëne maatregelen getroffen:

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38°C)
- Blijf thuis als iemand bij jou thuis koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheid.
- Ouders zijn niet toegestaan op het terrein van Rheko.
  - Neem voor het hek afscheid van uw kind en zorg voor gepaste afstand van anderen.
  - Ben je eerder aanwezig, dan wordt er op gepaste afstand gewacht op de parkeerplaats en niet bij de poort.
- Er is een nieuw trainingsschema gemaakt waarbij er voor elk team een andere starttijd is. (zie bijlage 2)
  - **Er is een tijdslot. Je mag van 5 minuten voor aanvang van je training het terrein op tot 5 minuten na aanvang van de training. Niet eerder en niet later.**

- 5 minuten voor de training mag je op het Rheko terrein komen en direct na de training verlaat je het terrein weer.
- Bij binnenkomst op het terrein wordt door iedereen eerst zijn handen gedesinfecteerd.
  - Hiervoor zal desinfecterende handgel beschikbaar zijn.
- Alle kinderen houden 1,5 meter afstand van hun trainers, ongeacht de leeftijdsgroep.
- De kleedkamers zijn gesloten net als de Korf. Voor noodgevallen kan het toilet in de Korf gebruikt worden. Ga daarom voor de training thuis naar het toilet **en neem een gevulde bidon mee.**
- Na de training worden de gebruikte materialen met dettolspray schoongemaakt zodat het volgende team schoon kan beginnen.
  - **De trainer sprayt de Dettol op de materialen.**
  - **De spelers poetsen met keukenpapier de materialen schoon. In de hoeken van het veld staan afvalcontainers voor het gebruikte keukenpapier.**
  - **De trainer ruimt de materialen op.**
- Tijdens de trainingen is er een corona-coördinator aanwezig. Aanwijzingen van de corona coördinator en trainers dienen te worden gevolgd.
- **Omdat ieder team een eigen aankomst en vertrektijd moet hebben maken we gebruik van een extra ingang (het hek bij de drumband). Hiermee kunnen er 2 teams tegelijk starten zonder elkaar te kruisen. Kijk dus goed op welk veld je moet trainen. Veld 1 is toegankelijk via het gebruikelijke hek en veld 2 is toegankelijk via het hek bij de drumband.**
  - **Bij beide ingangen is er de mogelijkheid je fiets te parkeren.**
- **Per team mag er maar 1 persoon in het materialenhok / container komen. Deze personen mogen 10 minuten voor aanvang al aanwezig zijn.**

#### *Afspraken teams DEF*

De kinderen in deze teams vallen in de leeftijdsgroep waarvan de overheid heeft aangegeven dat zij kunnen sporten en de 1,5 meter maatregel niet in acht genomen hoeft worden. Dit betekent dat zij bij Rheko tijdens de training binnen 1,5 meter afstand van teamgenoten mogen komen. Hierbij geldt dat er wel afstand moet worden gehouden tot de trainers. Per team wordt bij aanvang van de eerste training afspraken gemaakt over hoe om te gaan met de regels en b.v. troosten bij ongelukjes e.d.. Deze afspraken worden aan de start van elke training herhaald. Om de corona regels en afspraken na te leven wordt er per team een hulpouder gevraagd.

#### *Afspraken teams ABC en Senioren*

De kinderen en senioren die in deze teams spelen vallen in de leeftijdsgroep waarin sporten wel is toegestaan maar de 1,5 meter afstand regel moet in acht worden genomen. Zij zullen op het terrein van Rheko 1,5 meter afstand moeten houden van elkaar en van de trainers. De trainers worden ondersteund in het aanbieden van passende oefeningen door de werkgroep trainerszaken.

Ter verduidelijking is hieronder beschreven wat bovenstaande regels concreet betekenen per doelgroep (trainers, sporters en ouders/verzorgers).

#### *Voor trainers en coaches van de leeftijdsgroep 13 tot en met 18 jaar*

- Bereid je training goed voor met betrekking tot de 1,5 meter afstand die je moet garanderen;
- Zorg dat er zo min mogelijk materialen gedeeld worden;
- Train zoveel mogelijk in vaste tweetallen;
- **De bal mag tussen een ongelimiteerd aantal personen overgespeeld worden;**
- Maak vooraf de regels aan de kinderen duidelijk, met name dat ze 1,5 meter afstand dienen te hanteren;

- Laat kinderen niet eerder komen dan vijf minuten voor aanvang van de training en laat ze direct na afloop vertrekken;
- Zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de training;
- Zorg dat onder toezicht van de Corona-coördinator de sportmaterialen voor en na de training gedesinfecteerd worden.

#### *Voor sporters*

- Houd 1,5 meter afstand;
- Kom alleen naar de sportaccommodatie als je training hebt;
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training op de accommodatie;
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 °C);
- Blijf thuis als iemand in je huis koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheid;
- Schud geen handen;
- Maak tijdens het sporten zoveel mogelijk gebruik van eigen materiaal zoals sportkleding en bidons;
- Ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet;
- Desinfecteer voorafgaand aan de training je handen;
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie;
- Volg de aanwijzingen van de Corona-coördinatoren en de trainers op.

#### *Voor ouders/verzorgers*

- Meld je kind(eren) tijdig aan voor de trainingen, zodat de vereniging rekening kan houden met de toestroom;
- Reis alleen met je kind(eren) of kom met personen uit je huishouden;
- Indien je kind(eren) gebracht moet(en) worden, breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie, liefst te voet of met de fiets en anders met de (liefst) eigen auto. Maak zo min mogelijk gebruik van openbaar vervoer;
- Als ouder/verzorger heb je geen toegang tot de sportaccommodatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van je kind(eren).
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de vereniging, bijvoorbeeld van de trainers, begeleiders en/of Corona-coördinatoren.
- Indien je kind jonger dan 6 jaar is of een lichamelijke of verstandelijke beperking heeft en ondersteuning noodzakelijk is bij de training en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder of verzorger op de sportlocatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het protocol nageleefd dient te worden;
- Haal direct na de sportactiviteit je kind(eren) op bij de sportaccommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

#### *Een vriendje of vriendinnetje meenemen*

De minister president Mark Rutte heeft gevraagd om een open vereniging te zijn. Wij kiezen er daarom voor dat elk kind 1 vriendje of vriendinnetje mee mag nemen naar de training. Voorwaarde is wel dat de ouders/verzorgers van het vriendje/vriendinnetje zich minimaal 1 dag van tevoren bij de trainer bekend hebben gemaakt. Zo kan de trainer in zijn voorbereiding rekening houden met een extra kind en kan de trainer de actuele afspraken bekend maken bij de nieuwe ouder.

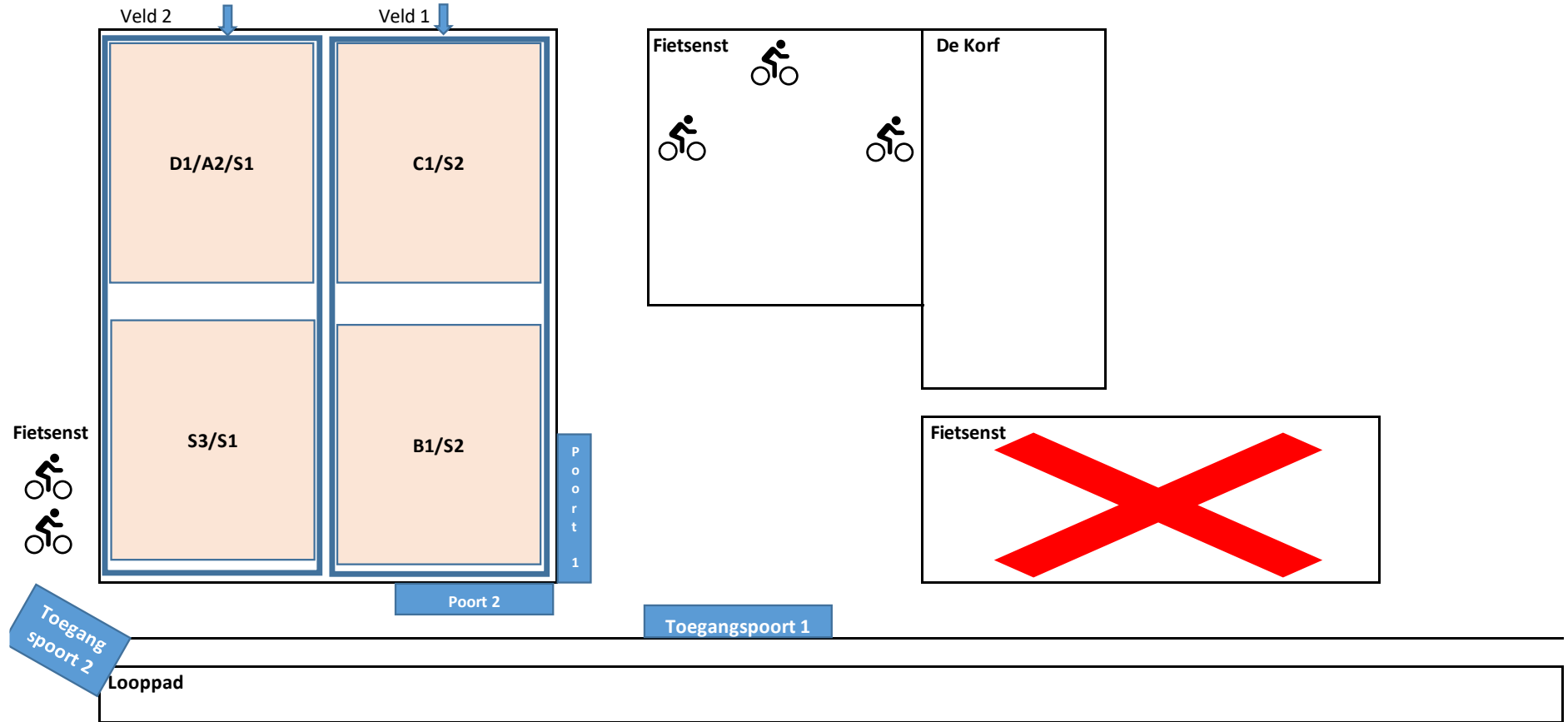
Ongetwijfeld zullen wij de aankomende tijd tegen zaken aanlopen die wij niet hebben voorzien. Om de communicatie helder te houden en de trainers de ruimte te geven om zich met korfbal bezig te houden vragen wij u om vragen en opmerkingen naar aanleiding van bovenstaande te mailen naar [rheko@planet.nl](mailto:rheko@planet.nl)

Met vriendelijk groet,  
Namens het bestuur ,  
De werkgroep trainerszaken

Bijlage 1 Corona trainingsschema en veldindeling vanaf 18-5-2020

	dinsdag												woensdag				donderdag			
	Veld 1		Veld 2		Veld 1		Veld 2		Veld 1		Veld 2		Veld 1		Veld 2					
	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4					
17.30 - 17.45					F1		E1		E1		E2									
17.45 - 18.00	C1		D1		F1	E3	E1		E1	C1	E2	D1								
18.00 - 18.15	C1		D1		F1	E3	E1		E1	C1	E2	D1								
18.15 - 18.30	C1		D1		F1	E3	E1		E1	C1	E2	D1								
18.30 - 18.45	C1	B1	D1			E3				C1		D1								
18.45 - 19.00		B1																		
19.00 - 19.15		B1	A2						B2		B1									
19.15 - 19.30		B1	A2						B2	A1	B1	A2								
19.30 - 19.45		B1	A2	S3					B2	A1	B1	A2								
19.45 - 20.00		B1	A2	S3					B2	A1	B1	A2								
20.00 - 20.15				S3						A1		A2								
20.15 - 20.30	S2	S2	S1	S3																
20.30 - 20.45	S2	S2	S1						S2	S2	S1	S1								
20.45 - 21.00	S2	S2	S1	S1					S2	S2	S1	S1								
21.00 - 21.15	S2	S2	S1	S1					S2	S2	S1	S1								
21.15 - 21.30	S2	S2	S1	S1					S2	S2	S1	S1								
21.30 - 21.45	S2	S2	S1	S1					S2	S2	S1	S1								
21.45 - 22.00									S2	S2	S1	S1								

# Veld indeling Dinsdag





### Veld indeling Donderdag

